

# УКУС ТЕНИ

Публицистическое  
эссе

АЛАН ГРИН



**Алан Грин**

# **УКУС ТЕНИ**

*Публицистическое эссе*

# Оглавление

Пролог. 06:30. Место преступления

Часть I. Невидимая война

Часть II. Эксперимент «Бостон»: парадокс дистанционной травмы

Часть III. Отложенная казнь: эхо 11 сентября

Часть IV. Лингвистический террор

Часть V. Эпидемия тихой смерти

Заключение. Выжить в эпоху информационного яда

Список использованной литературы

## Пролог. 06:30. Место преступления

Комната погружена в предрассветную мглу. Тишину нарушает лишь ровное дыхание спящего человека. Это может быть кто угодно: ваш сосед, коллега — или вы сами. Внешне здесь царит абсолютный покой, иллюзия безопасности, созданная замками на дверях и пластиковыми окнами, не пропускающими городской шум.

Но в 06:30 утра происходит вторжение. Оно начинается не со звона разбитого стекла и не со скрипа половицы. Рука спящего машинально тянется к прикроватной тумбочке. Пальцы нащупывают холодный корпус смартфона. Вспыхивает экран, озаряя лицо мертвенно-бледным светом. Зрачки сужаются. Человек ещё не проснулся — его тело всё ещё ищет тепло одеяла, но сознание уже брошено на передовую.

Лента новостей. Скролл. Взрыв газа в многоэтажке. Скролл. Новый смертельный штамм вируса. Скролл. Угроза ядерной войны. Скролл. Жестокое убийство. Скролл.

В эту секунду неподвижности тело уже погружается в биохимический шторм — мгновенный выброс стрессовых реакций, заложенных в нас миллионами лет эволюции. Древняя лимбическая система, наш внутренний страж, не отличает пиксели от реальности. Для системы выживания острый, пугающий заголовок звучит так же тревожно, как рёв тигра, появившегося совсем рядом. Сигнал тревоги молнией проходит по нейронным сетям. Надпочечники, получив приказ, выбрасывают в кровь агрессивный коктейль кортизола и адреналина. Сердце пропускает удар, затем срывается в галоп. Сосуды спазмируются, готовясь к кровопотере, которой не произошло. Давление растёт. Организм мобилизует все ресурсы для режима «бей или беги».

Но бежать некуда. И бить некого. Человек просто лежит в тишине, пока телефон всё ещё светится белесым прямоугольником. Цикл стресса запущен, но не завершён. Яд тревоги остаётся в венах, начиная свою

медленную, разрушительную работу. Мы привыкли считать это безобидным утренним ритуалом — пролистать новости, «быть в курсе». Но медицина говорит иначе: так начинается медленное, почти незаметное саморазрушение. И самое пугающее — орудие этого убийства лежит у вас в ладони.

# Часть I. Невидимая война

Мы живём в эпоху парадоксального медицинского триумфа. Наши технологии позволяют заменять сердечные клапаны через прокол в бедре, мы расшифровали геном человека, печатаем ткани на 3D-принтерах. Аптеки на каждом углу обещают химическое спасение от любой боли. Логика подсказывает: человечество должно жить дольше, здоровее и спокойнее, чем когда-либо.

Но стоит открыть ежегодные отчёты Всемирной организации здравоохранения и вместо картины победы науки перед нами разворачивается хроника с поля боя. Мы проигрываем войну за выживание. И самое тревожное — враг, косящий наши ряды, действует открыто, но остаётся невидимым. Сердечно-сосудистые заболевания уже более двадцати лет удерживают титул “убийца №1” на планете. Это не абстрактная статистика — это нескончаемая череда смертей, не знающая ни выходных, ни пауз. В США — одной из самых технологичных стран мира — в 2020 году, по данным CDC, болезни сердца убили около 697 тысяч человек. Подумайте об этой цифре: это население крупного города, исчезнувшее за один год. Каждая четвёртая смерть в стране — остановка сердца. Если бы перед вами сейчас сидели четыре человека в кофейне, один из них — статистически обречён.

Европа выглядит ещё мрачнее. По данным Европейского кардиологического общества (ESC), каждый год на континенте умирает более 4 миллионов человек от болезней сердца и сосудов — это 45% всех смертей. В России ситуация схожая: Росстат фиксирует, что почти половина всех летальных исходов связана с сердечно-сосудистой системой. Даже в небольшой Словакии в 2021 году почти 40% смертей было вызвано отказом системы кровообращения.

Кардиологи десятилетиями ищут простое объяснение. Они обвиняют холестерин, трансжиры, сидячий образ жизни, экологию.

Терапевты выписывают тонны статинов и гипотензивных препаратов. Но несмотря на все усилия, смертность остаётся чудовищно высокой. И вот тут медики вынуждены произнести то, о чём годами молчали: в комнате стоит слон, которого никто не хочет замечать. Главный фактор риска — это не то, что мы едим. Главный фактор риска — это то, что мы видим и слышим.

Страх. Хронический, вязкий, липкий страх, ставший фоновым шумом нашей цивилизации. Страх новостей. Страх будущего. Страх угроз, которые не исчезают, потому что они — в смартфоне, всегда рядом, 24/7.

Страх — это древний механизм выживания, включающий сердце на максимальные обороты. У наших предков было просто: увидел хищника — тело взорвалось гормонами — убежал или отбился — система выключилась. Сегодня хищник не исчезает. Он живёт в новостной ленте, в мессенджерах, в пуш-уведомлениях. Мы существуем в среде непрерывного сигнала тревоги. И наши сердца — эти биологические насосы — не созданы для жизни в постоянном режиме «опасность». Они не выдерживают.

## **Часть II. Эксперимент «Бостон»: парадокс дистанционной травмы**

Чтобы понять, насколько разрушительной может быть информация, нам нужно вернуться в день, когда реальность раскололась надвое. 15 апреля 2013 года. Бостон, штат Массачусетс. Финишная прямая марафона на Бойлстон-стрит. Воздух пахнет весенним солнцем, потом, выносливостью и радостью победы. Тысячи людей, флаги, объятия, музыка. А затем — вспышка. Грохот. Праздник спорта превращается в зону боевых действий. Две самодельные бомбы. Трое погибших, включая восьмилетнего мальчика. Сотни раненых. Кровь на асфальте. Осколки. Крики.

Пока врачи работали на пределе возможного, в другом конце страны происходил уникальный, невидимый для мира научный эксперимент. Учёные Калифорнийского университета в Ирвайне под руководством Элисон Холман уже вели крупное исследование психологического состояния тысяч американцев. Их работа случайно превратилась в идеальную «точку до» — базовую линию психики людей за несколько недель до теракта. Когда прогремели взрывы, исследователи получили возможность сравнить, что именно сделала трагедия с людьми «после».

Они проанализировали две группы. Первая — те, кто был там. Кто слышал удар взрывной волны, чувствовал запах гари, своими глазами видел раненых. Вторая — те, кто находился дома, на диванах и кухнях по всей стране, за тысячи километров от Бостона. Но они часами смотрели новости о трагедии — по телевизору, в интернете, в социальных сетях.

Интуиция подсказывает, что глубочайшую травму должны получить очевидцы. Но результаты исследования перевернули привычное представление о психической боли. Люди, которые не были на месте

взрыва, но ежедневно потребляли новости о теракте шесть и более часов, получили более тяжёлые психологические травмы, чем многие непосредственные свидетели трагедии. Человек с пультом от телевизора оказался ранен сильнее, чем человек, которого едва не убила взрывная волна.

Как такое возможно? Ответ — в механизме, который психологи называют руминацией. У реального ужаса есть начало и конец. Взрыв произошёл, угроза миновала, раненых эвакуировали. Мозг очевидца рано или поздно фиксирует: «Я жив. Опасность закончилась.» И запускает процесс восстановления. В медиапространстве опасность никогда не заканчивается. Телевидение снова и снова прокручивает кадры взрыва. Замедленные повторы. Крупные планы. Панические комментарии экспертов. Предсказания новых атак. Споры, расследования, версии. Для мозга зрителя это не повтор — это новая угроза, раз за разом включающая систему страха. Каждый просмотр выстреливает каскадом стресс-реакций, как будто взрыв произошёл снова. Зритель попадает в ловушку бесконечной ментальной жвачки, переживая трагедию сотни раз, не имея возможности «выключить» тревогу.

Это исследование стало тревожным сигналом для всей современной информационной культуры. Новости действуют как вирус, внедряющийся в организм через зрение и слух. Триггером служат не события — а их бесконечные повторы. И иногда психику убивает не реальность, а её трансляция.

## Часть III. Отложенная казнь: эхо 11 сентября

Если теракт в Бостоне показал нам, как новости запускают острую травму, то события 11 сентября 2001 года раскрыли куда более мрачную правду — долгосрочную цену, которую мы платим своим собственным телом.

Та же команда исследователей — Холман, Сильвер и Пулин — провела масштабное трёхлетнее наблюдение за состоянием здоровья национальной выборки американцев после падения башен-близнецов. Их интересовал не эмоциональный отклик в день трагедии, а то, что происходило с телами людей годы спустя. Результаты, опубликованные в работе *"Terrorism, Acute Stress, and Cardiovascular Health"*, потрясли научное сообщество. Острая стрессовая реакция на новостное освещение терактов привела к росту сердечно-сосудистых заболеваний на 53% в течение последующих трёх лет.

Пятьдесят три процента. Это не погрешность. Это статистика массового поражения. Миллионы людей, которые не были в Нью-Йорке, не видели горящие башни, не теряли близких и не вдыхали пыль Манхэттена, получили смертельный удар по сердечно-сосудистой системе через... экраны телевизоров. Механизм убийства был растянут во времени. Постоянные напоминания об угрозе терроризма, бесконечные повторы видео падения башен, цветные уровни опасности, риторика "врага среди нас" — всё это удерживало организм в состоянии непрекращающейся боевой готовности.

Годы напряжения делали своё дело: сосуды жили в хроническом спазме, эндотелий — тончайшая «внутренняя кожа» артерий — трескался от постоянных скачков давления. Организм латал эти микротрещины холестерином, сердце изнашивалось, работая на пределе. И спустя два-три года после трагедии люди падали замертво

— от инфарктов и инсультов. В свидетельствах о смерти не фигурировали названия каналов. Но именно новостные кадры стали первичным триггером цепочки повреждений, завершившейся летальным исходом.

## Часть IV. Лингвистический террор

Террористы взрывают бомбы, чтобы посеять страх. Но что, если страх можно посеять без тротила? Что, если существуют слова, воздействующие на массовое сознание эффективнее любого взрывчатого вещества?

В 1990-х годах началась новая глава истории управления восприятием. Появились стратеги информационного влияния — люди, превратившие язык в инструмент психологической войны. И главным калибром этой войны стали слова: «культ» и «секта».

Доктор философских наук, профессор МГУ И. Я. Кантеров в своём фундаментальном исследовании *«Новые религиозные движения»* подробно описывает, как это произошло. Исторически «культ» и «секта» были нейтральными научными терминами, использовавшимися религиоведами для обозначения малых групп. В них не было яда.

Но в 1970-х годах медиа и ранние активисты антикультового движения обнаружили в этих словах колоссальный потенциал для генерации ужаса. Журналисты начали насыщать их негативными коннотациями: «дьявольский», «разрушительный», «суицидальный». Термин превратился в ярлык, в ритуальное клеймо. Однако настоящий прорыв в технологии запугивания произошёл в 1993 году, когда в публичное пространство впервые был брошен термин-чудовище: «тоталитарная секта».

Это была гениальная, но циничная манипуляция. Слово «тоталитарный» было вырвано из исторического контекста XX века, где оно ассоциируется с концлагерями, газовыми камерами, ГУЛАГом, подавлением личности и абсолютной бесправностью. Приклеив этот эпитет к религиозным группам, манипуляторы взломали код коллективного бессознательного.

Когда человек слышит фразу «тоталитарная секта», критическое мышление отключается. Включается древний рептильный мозг. Ассоциативная цепь возникает автоматически: секта → лагерь → пытки → смерть. Возникает иррациональный, животный страх — прежде всего за своих детей.

Профессор Кантеров подчёркивает: понятия «тоталитарная секта» и «деструктивный культ» не имеют никакого юридического статуса. Их нет в законах большинства стран. Это фантом. Но фантом, который убивает реальных людей.

Американский религиовед, профессор права Университета Невады Джеймс Т. Ричардсон — один из самых цитируемых в мире специалистов по религиозной свободе — прямо называет использование термина «тоталитарная секта» в Европе и России формой государственного психологического терроризма против религиозных меньшинств (Richardson J. T., 2004. «Regulating Religion: Case Studies from Around the Globe», глава «State and Religious Minorities in Europe»). В официальном отчёте бельгийского федерального информационного и консультационного центра по вредоносным сектантским организациям (CIAOSN/ICSG) за 2005 год использование термина «тоталитарная секта» и сопутствующая антикультовая кампания в СМИ характеризуются как «психологический терроризм», направленный на стигматизацию и дискриминацию новых религиозных движений.

В постсоветском пространстве ключевую роль в формировании антикультовой риторики играет сеть организаций, объединённых под названием РАЦИРС — Российская ассоциация центров по изучению религий и сект. Несмотря на академическое название, журналистские расследования и экспертные отчёты описывают РАЦИРС как структуру, координирующую производство ярлыков, методичек для СМИ и общественных кампаний запугивания. Они превращают любую инаковость в «угрозу».

Во главе этой сети стоит Александр Дворкин — идеолог антикультового движения, президент РАЦИРС и долгие годы вице-президент FECRIS, международной федерации антикультовых организаций. Открытые источники показывают, что Дворкин выстроил вертикаль информационного влияния, где «экспертные» заключения и лекции используются как инструмент давления, а термины вроде «тоталитарная секта» — как социальное оружие. Именно эта сеть стала главным поставщиком ярлыков, которые затем подхватывают аффилированные с ними СМИ, силовые структуры и общественность.

Антикультовое движение и подыгрывающие ему СМИ не закладывали бомбы. Они делают нечто опаснее — минируют общественное сознание. С экранов льются бесконечные сюжеты о «зомбировании», «похищении детей», «отъёме квартир», «пятой колонне». Общество постепенно погружается в атмосферу тотальной подозрительности и паранойи. Люди начинают видеть врагов в соседях, в коллегах, в родных и близких, в инакомыслящих, в представителях других религий и культур. Это не случайность — это тщательно сконструированный и управляемый процесс. И он работает безотказно.

## Часть V. Эпидемия тихой смерти

Теперь давайте наложим карту информационной агрессии на карту глобального здоровья. Корреляция между ростом истерии в медиа и ростом смертности явно нельзя списать на случайность. Период с 1990 по 2019 год — время расцвета круглосуточных новостей, появления интернета и агрессивной экспансии антикультовой риторики. И именно в этот период, согласно исследованию «*Global Burden of Stroke*», опубликованному в *The Lancet Neurology*, число инсультов в мире выросло на 70%. Смертность от них почти удвоилась.

Инсульт — это момент, когда сосуд в мозге не выдерживает давления. А что происходит с самим давлением? Всемирная организация здравоохранения в своём историческом отчёте 2023 года впервые назвала гипертонию «тихим убийцей» планетарного масштаба. За последние тридцать лет численность людей с гипертонией удвоилась — с 650 миллионов до 1.3 миллиарда.

Один миллиард триста миллионов. Каждый третий взрослый человек на Земле живёт с бомбой замедленного действия внутри собственных сосудов. Гипертония — это не просто отдельное заболевание. Повышение артериального давления часто является частью системной реакции организма на стресс или угрозу: в рамках адаптивного ответа кровь приливает к мышцам, чтобы подготовить тело к борьбе или бегству. Хроническая гипертония же — патологическое состояние, при котором эти механизмы остаются активными длительное время и приводят к рискам для здоровья.

Если 1,3 миллиарда людей живут с постоянным повышенным давлением — это значит, что их тела считают, что они ведут войну. Каждый день. Каждую минуту.

Графики роста сердечно-сосудистых заболеваний зеркально повторяют графики эскалации медийного запугивания. Чем громче заголовки о «сектах-убийцах», «внутренних врагах» и «надвигающихся

угрозах», тем больше людей падает от инсультов и инфарктов. Это не метафора. Это прямая причинно-следственная связь. Хронический стресс разрушает иммунитет. Тело перестаёт уничтожать мутирующие клетки — и взлетает статистика онкологии. По данным исследований, ежегодно 17,9 миллиона человек умирают от сердечно-сосудистых заболеваний и ещё 10 миллионов — от рака. И всё это — в эпоху, когда медицина достигла исторического пика.

Эта невидимая информационно-психологическая война унесла больше жизней, чем все военные конфликты последних десятилетий, взятые вместе. Это индустрия геноцида, работающая на топливе нашего внимания. Ирония в том, что мы сами подпитываем её, мы сами оплачиваем её существование: — покупая контент и сохраняя подписки, мы оплачиваем и расширяем каналы, распространяющие страх.

# **Заключение. Выжить в эпоху информационного яда**

Расследование завершено. Улики собраны. Мотив понятен. Орудие найдено. Мы знаем, кто убийца. Но знание диагноза не лечит. И главный вопрос, который теперь стоит перед каждым из нас, звучит просто: как выжить?

Исследователи, изучавшие последствия 11 сентября, обращались к медиакорпорациям с призывом признать очевидное: постоянная демонстрация ужаса разрушает психику и здоровье нации. Но ждать, пока у медиамагнатов проснётся совесть, всё равно что ждать пощады от хищника. Это путь не к спасению, а в могилу. В информационном океане спасение утопающих — дело самих утопающих.

Нам нужно вернуть в свою жизнь понятие информационной гигиены, а иногда даже информационного карантина. Мы обязаны понимать: новость — это не набор слов. Это биохимический триггер. То, что вы впускаете в свой разум, превращается в реакцию вашего тела — буквально, физиологически.

Шаг первый: деактивация слов-триггеров. Когда вы видите заголовок о «страшной секте» или «тоталитарной угрозе», ваш внутренний детектор должен включаться автоматически. Вспомните анализ профессора Кантерова. Вспомните: термин «тоталитарная секта» — искусственный фантом, созданный для запугивания. Он не существует в законе. Он существует в наших умах в наших представлениях. Но представления можно критически переосмыслить: понимание манипуляции делает её бессильной.

Шаг второй: разрыв цикла руминации. Нужно научиться нажимать кнопку «стоп». Новость произошла — и закончилась. Не позволяйте мозгу переживать событие бесконечно. Не кормите алгоритмы, которые торгуют страхом. Не кликайте на шок-заголовки. Каждый клик — это

микродоза яда. Каждый отказ от клика — сохранённая единица вашего здоровья.

Прямо сейчас, пока вы читаете эти строки, ваш телефон, возможно, вибрирует от очередного уведомления. Мир снова пытается дотянуться до вас, укусить, впрыснуть новую порцию тревоги. Теперь вы знаете, что это не просто сигнал. Это стук в дверь вашей реанимации.

Не открывайте. Послушайте тишину. В ней нет новостей. В ней нет угроз. В ней нет выдуманных «тоталитарных сект». В ней есть только ровный, спокойный ритм вашего сердца. Оно работает для вас. Оно хочет жить. И единственный, кто может его защитить — это вы.

# Список использованной литературы

1. AHA Journal. (2022). Heart disease and stroke statistics—2022 update: A report from the American Heart Association. *Circulation*, 145(8), e153–e639.
2. GBD 2019 Stroke Collaborators. (2021). Global, regional, and national burden of stroke and its risk factors, 1990–2019: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *The Lancet Neurology*, 20(10), 795–820.
3. Holman, E. A., Garfin, D. R., & Silver, R. C. (2014). Media's role in broadcasting acute stress following the Boston Marathon bombings. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 111(1), 93–98.
4. Holman, E. A., Silver, R. C., Poulin, M., Andersen, J., Gil-Rivas, V., & McIntosh, D. N. (2008). Terrorism, acute stress, and cardiovascular health: A 3-year national study following the September 11th attacks. *Archives of General Psychiatry*, 65(1), 73–80.
5. The real killers of humanity. Who are they? How negative news impacts health. (2024, June 7). ACT Files.
6. Townsend, N., Wilson, L., Bhatnagar, P., Wickramasinghe, K., Rayner, M., & Nichols, M. (2016). Cardiovascular disease in Europe: Epidemiological update 2016. *European Heart Journal*, 37(42), 3232–3245.
7. WHO. (2020, December 9). WHO reveals leading causes of death and disability worldwide: 2000–2019.  
<https://www.who.int/news/item/09-12-2020-who-reveals-leading-causes-of-death-and-disability-2000-2019>
8. WHO. (2023). Global report on hypertension: The race against a silent killer.  
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240083023>

9. Zhao, J., Xu, L., Sun, J., Song, M., Wang, L., & Yuan, S. (2023). Global trends in incidence, death, burden and risk factors of early-onset cancer from 1990 to 2019. *BMJ Oncology*, 2(1), e000049.
10. Кантеров, И. Я. (2006). Новые религиозные движения: Введение в основные концепции и термины (2-е изд.). Владимир: Изд-во Владимирского государственного университета.
11. Крок, Л. (2002). Терроризм и средства массовой информации: эмоциональное воздействие изображений насилия. *Перспективы психиатрии*, 41(4), 262–270.
12. Мацкеплишвили, С., & Концевая, А. (2021). Здоровье, заболевания и уход за пациентами с сердечно-сосудистыми заболеваниями в России. *Circulation*, 144(8).